

10 วิธีทำร่างกายให้อบอุ่นเมื่ออากาศหนาวมายืน

April 19, 2023



#ขอสเดรเลีย ในช่วงนี้อุณหภูมireิ่มต่าเพาะเริ่มเข้าช่วงฤดูใบไม้ร่วง ลึกในนานก็คงได้เห็นพิมะในฤดูกาลน้ำกันแล้ว น้อง ๆ ที่จะมาขอสเดรเลียในช่วงนี้ มีนาคมถึงสิงหาคมก็ต้องเตรียมตัวรับมือกับความหนาวดี ๆ ยิ่งให้เพิ่มมาเป็นครั้งแรกยิ่งต้องเตรียม ไม่งั้นจะโดนอากาศหนาวของที่นี่เส่นงานเอาได้ง่าย ๆ

เพื่อให้การใช้ชีวิตในหน้าหนาวของน้อง ๆ ทุกคนราบรื่นวันนี้พี่ ๆ Edoka ❤️ ก็ได้เตรียมทริคดี ๆ ช่วยให้ร่างกายอุ่น เพื่อรับมือกับอากาศหนาวที่รออยู่ ใจมีรือใจบ้างไปดูพร้อม ๆ กันเลย ▼

1 – สวมเสื้อผ้าหนา ๆ เป็นพื้นฐานของการรับมือกับความหนาว เราอาจจะใส่เสื้อกันหนาวแบบเก็บความร้อน พร้อมถุงมือ ถุงเท้า หมวกและผ้าพันคอ ใส่ให้ครบ จะช่วยแก้หนาวได้ดีสุด ๆ ☺

2 – รับประทานอาหารคลายหนาว เน้นอาหารประเภทแป้ง ไข่มัน เนื้อสัตว์ 🍖 และผักผลไม้มากกว่าปกติ เน้นไปที่อาหารอุ่น ๆ ร้อน ๆ และก็ต้องไม่ลืมที่จะกินให้ครบ 5 หมูด้วยนะ

3 – พยายามจิมน้ำอุ่นบ่อย ๆ เพื่อป้องกันการขาดน้ำ และน้ำอุ่นยังช่วยให้ร่างกายอบอุ่นขึ้นด้วย

4 – เปิดแอร์เตอร์ ช่วยเพิ่มความอบอุ่นให้กับอากาศภายในห้องให้ลมร้อนໄลล์เย็น เทเมือนกับที่เราเปิดแอร์เพื่อเวลาลมเย็นໄลล์เย็น

5 – ปิดหน้าต่าง ประตูทุกบาน หากรู้สึกว่าทนกับลมหนาว ๆ ที่พัดเข้ามาไม่ไหว

6 – เลือกใช้ผ้าห่ม ส่องชั้น ชั้นแรกที่ลับผ้าสัตว์ไว้ในชั้น Wooll ชั้นที่สองใช้ชั้น Qilt ที่ออกแนวสานหรับหน้าหนาวโดยเฉพาะ

7 – ใช้ Hand warmer มีขายที่ Chemist warehouse และร้านขายยาทั่วไป แค่จีกออกจากซองเขย่า แล้วนำไปใส่ไว้ในกระเป๋าเสื้อ เวลาเดินจะได้อุ่นมือขณะเดิน

8 – ออกกำลังกาย ทำให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวตัวกวนแจ้ ๆ เพราะการออกกำลังกายจะช่วยเพิ่มระบบไหลเวียนเลือด เติมความอบอุ่นให้ร่างกาย

9 – ใช้ผ้าห่มไฟฟ้า มีขายตาม Kmart Target และห้างสรรพสินค้าทั่วไป อบอุ่นเวลานอนและไม่กินไฟเหมือนนึ่งเดอร์ค่า

10 – เข้าครัวทำกับข้าว การอุ่นหน้าเตาทำอาหาร บอกกับการเคลื่อนไหวร่างกายจะช่วยให้หายหนาวได้พอสมควร นั่นเอง

👉ในอุ่นภูมิภาคช่วงสารหรือข้อมูลต่อ

เกี่ยวกับการเรียนต่อ

ทำงาน หรือย้ายถิ่นฐานไปยังประเทศออสเตรเลีย

นิวซีแลนด์ และแคนาดา

อย่าลืมติดตาม Eden Student Service

ให้ครบถ้วนทุกช่องทางนะค่ะ😊😊

Facebook: <https://bit.ly/3Bs4o12>

Instagram: <https://bit.ly/3DwVqBn>

Website: <https://bit.ly/3kHtP7l>

Line: <https://bit.ly/3tIRiV3>

YouTube: <https://bit.ly/38tOO8p>

Twitter: <https://bit.ly/3BIQ4H2>

TikTok: <https://bit.ly/3kFAUFT>

👉เพราเราใส่ใจมากกว่า ❤️

askyada Eden edenstudentservice PRขอสเดรเลีย วิชาช่างท่องเที่ยวขอสเดรเลีย

วิชาขอสเดรเลีย

อีเดน

เรียนต่อขอสเดรเลีย

เล่นทางสุภาพเมืองขอสเดรเลีย

เอเดน

« #ทีมนี้ดีนี่ย์ ส่งภาพบรรยากาศส่วนสนุกมาฝากกัน อัปเดตระยะเวลาการเรียนรู้ช่าล่าหรับคนที่สนใจเรื่อง VET คละ »

SYDNEY

Tel: +61 431 876 999

Mobile: +61 403 689 868

BRISBANE

Tel: +61 406 418 449

Mobile: +66 87 693 8998

TASMANIA

Tel: +61 468 568 999

AYUTTHAYA

Tel: +66 95 252 5879

Mobile: +66 87 693 8998

</